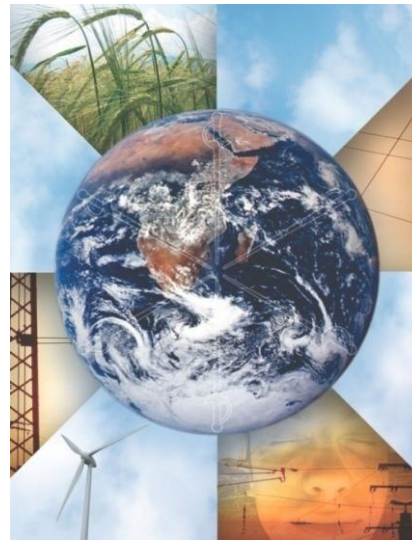


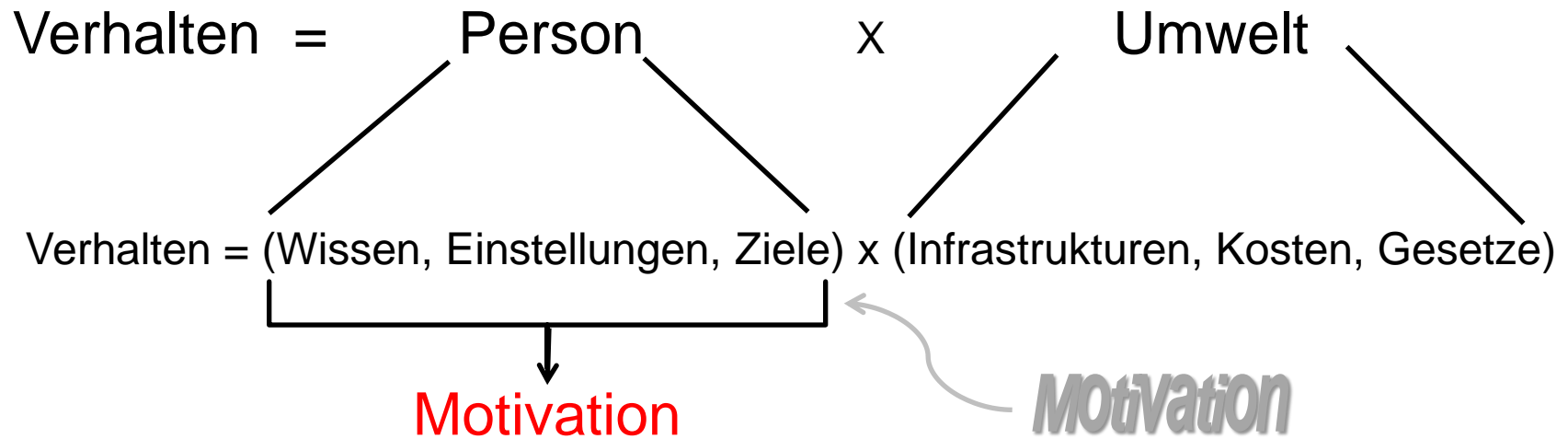


Prof. Dr. Marcel Hunecke

Wie lassen sich Menschen zu nachhaltigen Lebensstilen motivieren?



Einleitung: Was motiviert den Menschen?



Psychologie,
Sozial- und Kultur-
wissenschaften

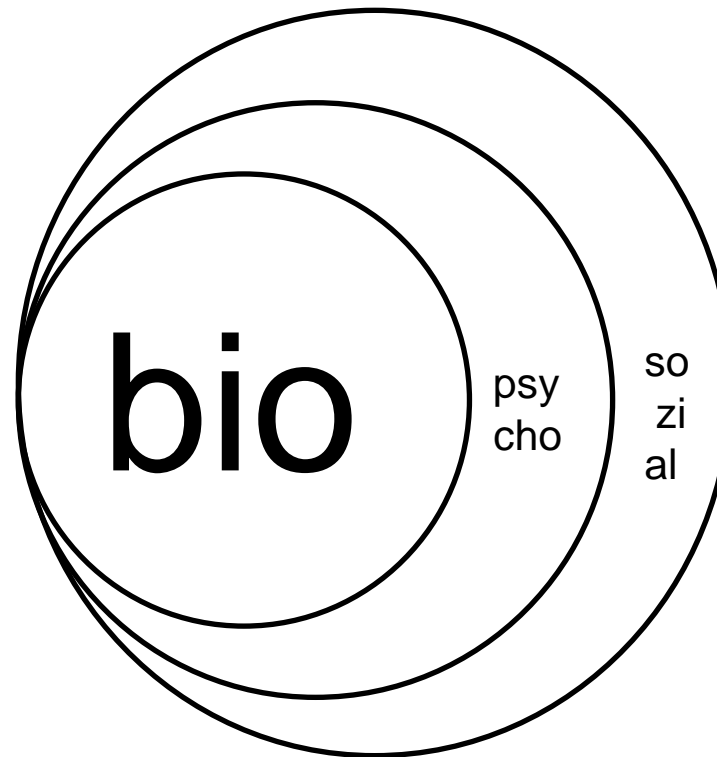
Wirtschafts-, Politik-,
Rechts-, Natur- und
Ingenieurwissenschaften

Mensch als biopsychosoziales Lebewesen

(Populärwissenschaftliches)

Menschenbild der Natur- und Wirtschaftswissenschaften

Soziobiologie:
Gene bestimmen
das Verhalten



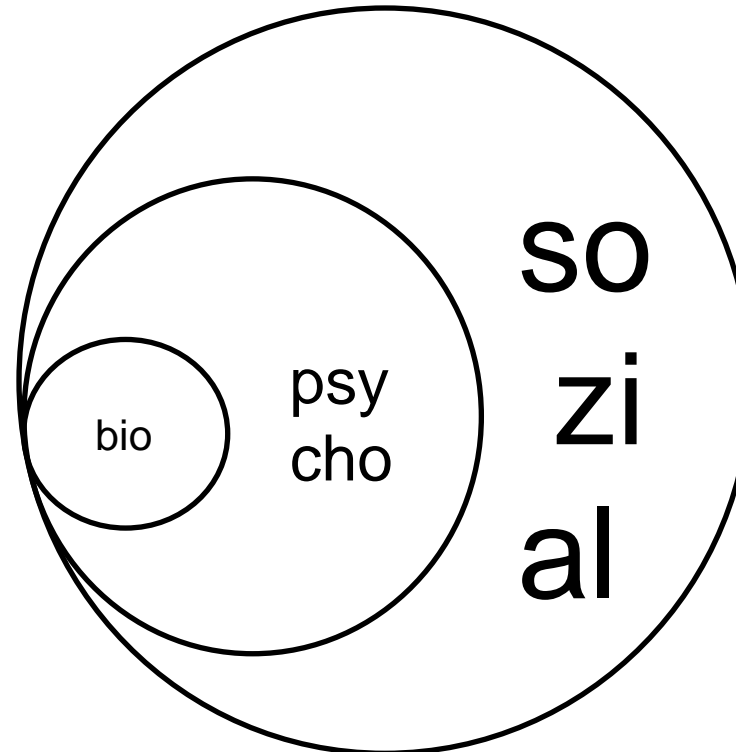
Ökonomie:
Homo Oeconomicus

→ kurzfristig orientiertes, maßlos eigennütziges Verhalten

Mensch als biopsychosoziales Lebewesen

Menschenbild der lebensweltlich orientierten
Psychologie, Sozial- und Gesundheitswissenschaften

Körperliche
Grundbedürfnisse:
Atmung, Essen,
Trinken, Wärme
und Schlafen



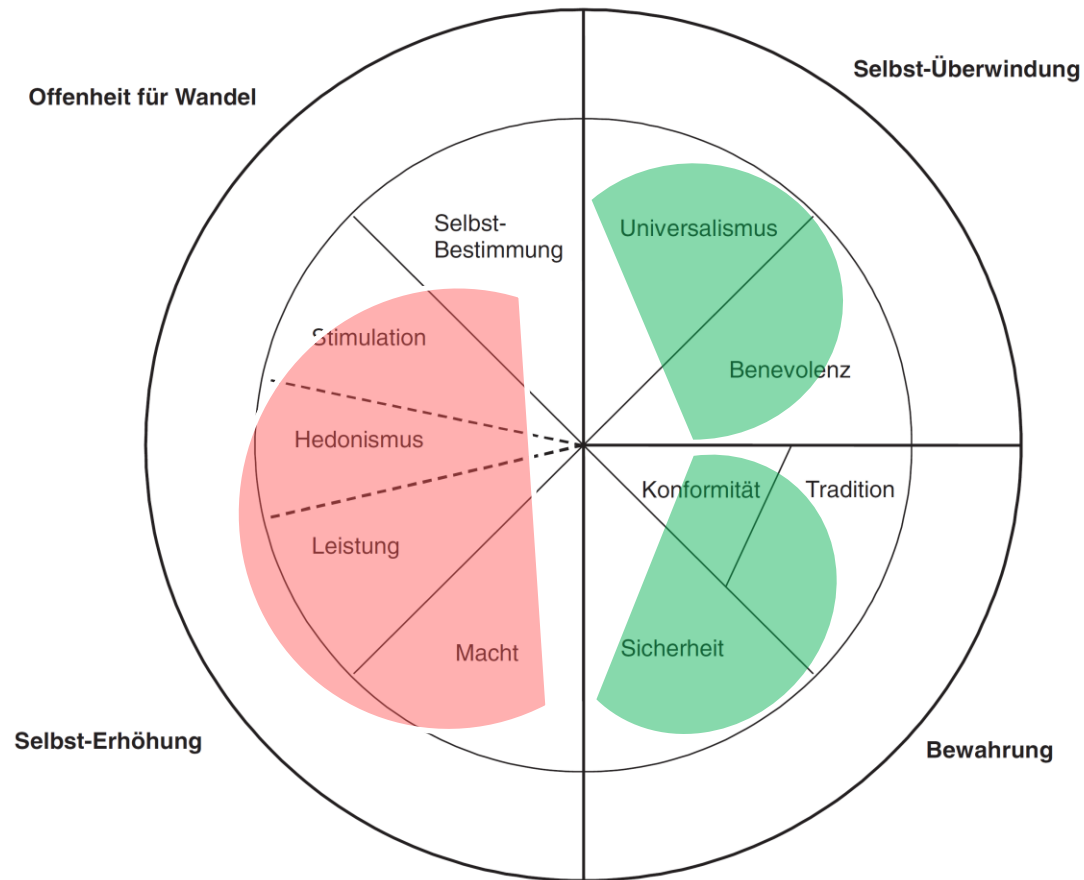
Soziale
Zugehörigkeit/
Bindung

Umweltkontrolle/
Macht

Soziale
Anerkennung/
Status

Überindividueller
Bezugsrahmen/
Sinn

Theorie psychologischer Werte nach Schwartz (1992)





Fünf Herausforderungen für nachhaltiges Verhalten (IMPUR-Schema, eigene Systematisierung)

Herausforderung

Information

Motivation

Planung

Umsetzung

Routinisierung

Transtheoretisches Modell (TTM) aus der Gesundheitspsychologie

(Prochaska & DiClemente, 1983)

Sorglosigkeit

Bewusstwerdung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung





Fünf Herausforderungen für nachhaltiges Verhalten (IMPUR-Schema, eigene Systematisierung)

Handlungsphase	Herausforderung
Sorglosigkeit	Information
Intentionsbildung	Motivation
Handlungsvorbereitung	Planung
Handlungsausführung	Umsetzung
Aufrechterhaltung	Routinisierung

Fünf Herausforderungen für nachhaltiges Verhalten

(IMPUR-Schema, eigene Systematisierung)

Handlungsphase	Herausforderung	Interventionsstrategie
Sorglosigkeit	Information	Aufmerksamkeitslenkung & Wissensvermittlung
Intentionsbildung	Motivation	Neubewertung individueller Vor- und Nachteile & Neustrukturierung von Zielhierarchien
Handlungsvorbereitung	Planung	Konkretisierung von Handlungszielen & Handlungsplänen
Handlungsausführung	Umsetzung	Bereitstellung unterstützender sozialer, organisatorischer, infrastruktureller und technologischer Angebote
Aufrechterhaltung	Routinisierung	Positive Verstärkung & Rückfallprävention

Systematik von Interventionsstrategien nach Mosler & Tobias (2007)

Verhaltensändernde Techniken

Verhaltens erzeugende Techniken
Erwirken neue Verhaltensdispositionen

Verhaltens fördernde Techniken
Unterstützen / aktivieren vorhandener Verhaltensdispositionen

Struktur fokussierte Techniken
Verändern
Verhaltensbedingungen

Personen fokussierte Techniken:
Überzeugen oder motivieren zu
Verhalten

Situations fokussierte Techniken:
Weisen auf Verhaltens-
gelegenheiten hin

**Verbreitungsfokussierte
Techniken:**
Entfalten individuelle
Dispositionen in Populationen

Gebote / Verbote
Umweltqualitätsstandards
Emissionsbegrenzungen
Produktvorschriften
Bewilligungspflichten
Haftungsrechtliche Vorschriften
Raumwirksame Vorschriften
**Marktwirtschaftliche
Instrumente**
Subventionen
Lenkungsabgaben
Gebühren
Pfandsysteme
Einrichtung von Märkten
Anreize / Wettbewerbe
Vereinbarungen
Entsorgungsgebühren
Produktenormen
Zertifizierungen und Labels
Service- u. Infrastruktur
Instrumente
Bereitstellung oder Rückzug von
Produkten
Bereitstellung oder Rückbau von
Infrastrukturen
Ressourcengaben
Physischer Zwang

Wissensvermittlung
Systemwissen
Handlungswissen
Wirksamkeitswissen

Argumentative Persuasion
zur Veränderung von:
Überzeugungen
Ressourceneinschätzungen
Normen
Zielen
Werthaltungen

Affektive Persuasion
zur Veränderung von:
Aktuellen Affekten
Affektiven Konnotationen
Intrinsischer Motivation

Aufforderungen
zu Verhalten
zum Nachdenken
Hervorrufen von
Spannungszuständen

Passive, individuumsbez. T.
Erinnerungshilfen
Hinweise
Direktes Feedback

Passive, sozialbezogene T.
Hervorheben deskriptiver
Normen

Aktive, individuumsbez. T.
Vorsatzbildung
Private Selbstverpflichtung
Selbstzielsetzung
Selbstfeedback

Aktive, sozialbezogene T.
Öffentliche Selbstverpflichtung
Modelle / Blockleader

**Passive, gemeinschaftsbez.
Techniken**
Versicherungen
Alle-Oder-Niemand-Verträge

**Passive, netzwerkbezogene
Techniken**
Diffusion über
Persönlichen Kontakt
Massenmedien
Erworbene Produkte

Aktive, gemeinschaftsbez. T.
Partizipation
Kollektive Aktionen

Aktive, netzwerkbezogene T.
Versammlung
Bildung informeller ‚Märkte‘
Nachbarschaftshilfe

Die wichtigsten Interventionen zur Verhaltensänderung

(mit Bezug auf das IMPUR-Schema)

Information	Motivation	Planung	Umsetzung	Routinisierung
Risikokommunikation				
Aufzeigen von Verhaltenskonsequenzen				
	Aufzeigen individueller Vor- & Nachteile			
	Aktivierung von Normen und Werten			
		Zielsetzungen		
		Handlungspläne		
		Selbstverpflichtungen		
			Verhaltensangebote	
			Soziale Unterstützung	
			(Selbst-)Verstärkung	
				Verhaltensfeedback
				Rückfallpläne

Herausforderung Information

Aufmerksamkeitslenkung

Konkurrenz zu einer Vielzahl anderer Informationsangebote

Tendenz zur Verdrängung bedrohlicher Informationen

Wissensvermittlung

zielgruppenspezifisch

verständlich

glaubwürdige Quellen

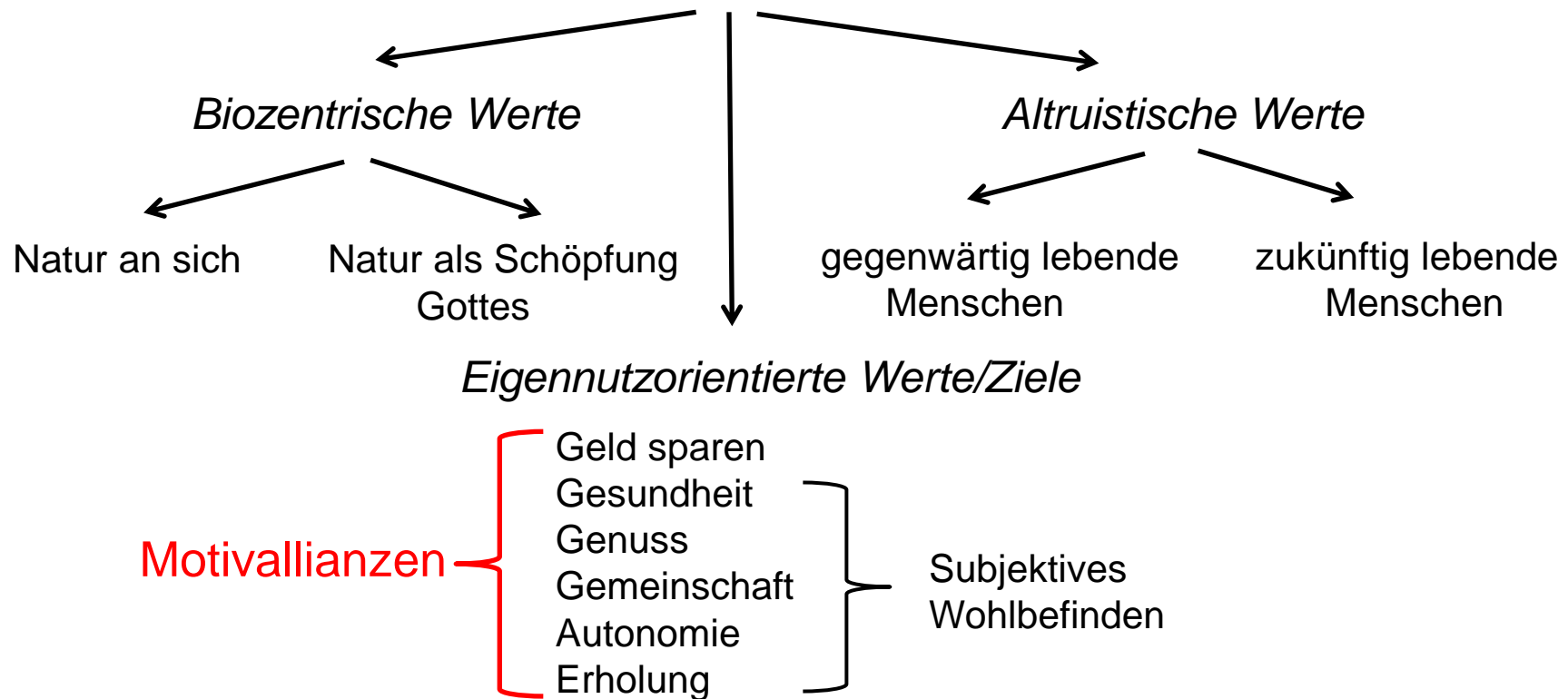
professionelle Gestaltung

handlungsorientiert



Herausforderung Motivation

Normative Kern der Nachhaltigkeit ist **Gerechtigkeit**



→ **Neubewertung individueller Vor- und Nachteile & Neustrukturierung von Zielhierarchien**

Herausforderung Planung

Handlungspläne als wichtigste Strategie zur Überwindung der Intentions-Verhaltens-Lücke



Handlungspläne sollten möglichst konkret und umsetzbar sein; müssen auf individuellen Lebensalltag abgestimmt sein

Zielintention → Verhaltensintention → Implementationsintention

..... Konkretisierung →

Orte: Verbraucherzentralen oder Dienstleistungsunternehmen

→ Ziele setzen

→ Private und öffentliche Selbstverpflichtungen

Herausforderung Umsetzung

Bereitstellung von Verhaltensangeboten

Infrastrukturen



Technologien



Dienstleistungen



→ Soziale Unterstützung

→ Anreize

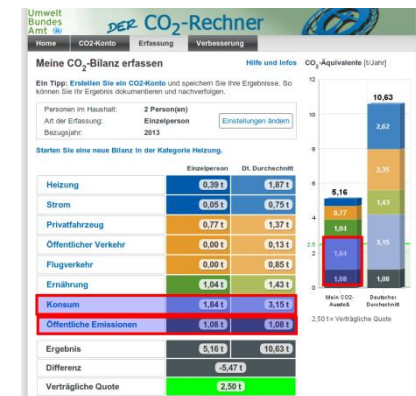
→ Selbstbelohnungen

Herausforderung Routinisierung

Ohne positive Erfahrungen bilden sich keine neuen Verhaltensroutinen (z.B. bei Schnupperangeboten)

Feedback über Erfolge von intendierten Verhaltensänderungen

Pläne zu Vermeidung von Rückfällen in alte ungewollte Verhaltensmuster





Grenzen der Interventionen zur Förderung nachhaltigen Verhaltens

1. reaktiv
 2. verhaltensspezifisch
 3. kognitions- und situationsorientiert
- } „Marketingmodus“

wichtigste der fünf Herausforderungen:

- Erhöhung der Motivationsstärke für Nachhaltigkeit
- Nachhaltigkeit muss einen höheren Stellenwert in den individuellen Zielhierarchien erhalten



Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

(Hunecke, 2013)

1. die weitgehend unabhängig von moralischen Appellen und materiellen Anreizen wirken,
2. und daher auf eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens ausgerichtet sind.
3. Es sollten ausreichend konkrete Strategien zur systematischen Aktivierung bzw. Förderung vorhanden sein,
4. die freiwillige und nicht manipulatorisch erzielte Verhaltensänderungen erreichen,
5. die in gesellschaftlichen Handlungsfeldern mit möglichst vielen TeilnehmerInnen eingesetzt werden können.

**Umweltpsychologie + Positive Psychologie +
Ressourcenorientierte Beratung + Sozial-ökologische Forschung**

Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

Strategien der guten Lebensführung
Hedonismus
Zielerreichung
Sinn

Empirische Befunde:

Subjektives Wohlbefinden korreliert mit allen drei Strategien der guten Lebensführung positiv (Peterson, Park & Seligman, 2005; Schueller & Seligman, 2010; Ruch, Harzer, Proyer, Park & Peterson, 2010)

Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

Strategien der guten Lebensführung	Positive Emotionen
Hedonismus	Sinnliche Genüsse
Zielerreichung	Zufriedenheit Stolz Flow
Sinn	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen



Psychische Ressourcen fördern die Befriedigung von

- Grundbedürfnissen
- die Bewältigung von belastenden Alltagsanforderungen
- das Persönlichkeitswachstum.

Die wichtigsten **psychischen Ressourcen**:

Selbstwirksamkeit

Selbstakzeptanz

Achtsamkeit

Introspektion

Dankbarkeit

Bescheidenheit

Güte

Weisheit

Humor

Religiösität und Spiritualität

Sinnhaftigkeit

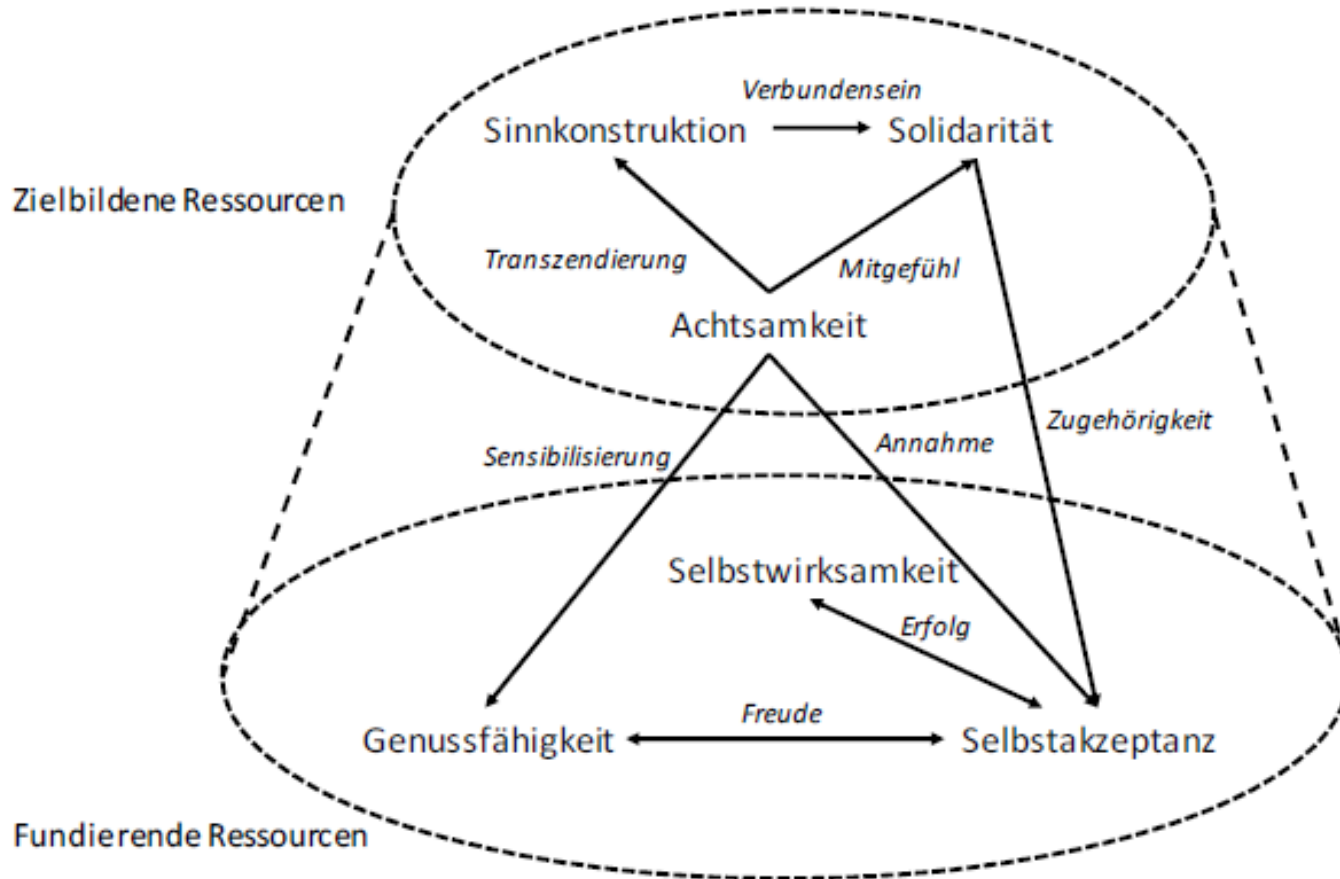
Vertrauen

Solidarität

Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

Strategien der guten Lebensführung	Positive Emotionen	Psychische Ressourcen mit Nachhaltigkeitsbezug
Hedonismus	Sinnliche Genüsse	Genussfähigkeit
Zielerreichung	Zufriedenheit Stolz Flow	Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit
Sinn	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen	Achtsamkeit Sinnkonstruktion Solidarität

Wechselseitige Zusammenhänge zwischen den sechs psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile



Genussfähigkeit



Fähigkeit Sinneserfahrungen positiv zu erleben und damit das subjektive Wohlbefinden zu steigern.

- steigert die Erlebnisintensität von positiven, sinnlichen Erfahrungen
- kann das Bedürfnis nach einer hohen Quantität an positiven Erfahrungen ohne Verlustempfindungen kompensieren
- sind ohne großen materiellen Aufwand kurzfristig wirksam

Selbstakzeptanz



Die Annahme der eigenen Person mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften.

→ stärkt die individuelle Widerstandskraft gegen kompensatorische und statusexpressive Formen des Konsums

Selbstwirksamkeit



Subjektive Gewissheit, Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

- das zentrale psychologische Konstrukt zur Bewältigung von (Lebens)aufgaben
- steigert das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und und damit in die Gestaltbarkeit des eigenen Lebens (psychologisches Empowerment)

Achtsamkeit



Mentale Strategie zur Einnahme einer absichtsvollen, nicht wertenden Haltung auf den aktuellen Augenblick. (Kabat-Zinn, 2003, S.145)

- verhindert den Autopilotenmodus und reduziert Stress
- macht den Blick frei für die Bedürfnisse und Lebensziele, die dem Einzelnen jeweils wirklich wichtig sind

Sinnkonstruktion



Aktive, ergebnisoffene Suche nach umfassenden Erklärungen, die der eigenen Existenz eine überindividuelle Bedeutung verleihen.

- erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Orientierung an transzendenten oder sozial ausgerichteten Werten und stellt damit einen individualistischen Materialismus in Frage

Solidarität



Orientierung des eigenen Handelns an der Idee einer sozialen Gerechtigkeit und die Überzeugung diese Idee auch im gemeinsamen Handeln umsetzen zu können

- fördert die positiven Emotionen der Zugehörigkeit, Sicherheit und des Vertrauens
- liefert die Grundlage für ein Vertrauen in die Einflussmöglichkeiten gemeinschaftlichen Handelns (politisches Empowerment)

Anwendungsfelder zur Förderung der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

	Anwendungsfelder	Psychische Ressourcen
Individuum	Gesundheitsförderung	Selbstakzeptanz Achtsamkeit Genussfähigkeit
	Coaching	Sinnkonstruktion Selbstwirksamkeit Achtsamkeit
Organisation	Schulen & Hochschulen	Selbstwirksamkeit Sinnkonstruktion Solidarität
	Unternehmen & Non-Profit-Organisationen	Selbstwirksamkeit Sinnkonstruktion Solidarität
Gesellschaft	Gemeinwesen	Selbstwirksamkeit Solidarität



Fazit in einem Satz.....

Menschen,
die genießen können,
die sich selbst annehmen,
die davon überzeugt sind, selber etwas bewirken zu können,
die eine achtsame Haltung einnehmen,
die Sinngebungsprozesse durchlaufen,
die ihr Handeln solidarisch ausrichten,
**unterstützen einen Wandel in Richtung nachhaltiger
Lebensstile.**

Ich freue mich auf
Ihre Rückfragen und
Diskussionsbeiträge!

